

は 歯みがきしようよ!

保健だより



感染症流行に懸念！

これから冬に向けて、インフルエンザ、新型コロナ（XEC）、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎等の様々な感染症の流行が懸念されます。

一番大切なものは健康（命）です。

これからは特に、感染予防を意識した生活をお願いします。

まずは手洗い、たっぷり睡眠、しっかり食事（栄養）、換気（寒すぎない程度に）、のどの乾燥を防ぐ水分補給、心の栄養（笑顔）、お口の健康（感染症予防歯磨き）、うがい、鼻呼吸、必要時のマスク使用等々を意識して行ってください。

『自分を守れば大切な人や家族を守る。集団生活をしている以上、かかったりする。だから、一人ひとりが予防を心がけ、発症したら治療をしよう。このルールを守ることが思いやり。』

もしも、感染症の診断を受けたら必ず学校へ連絡をお願いします。

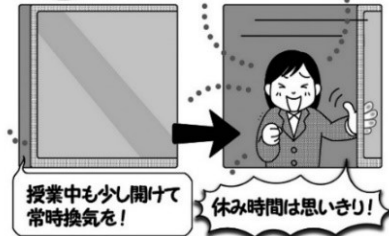
佐賀工業高等学校・定時制

保健厚生部

令和6年11月28日

集団の場では…

換気の徹底！



授業中も少し開けて常時換気を！

休み時間は思いやり！

二酸化炭素濃度(CO2 濃度)

測定器による換気基準値

1000ppm 以下(厚生労働省推奨基準)です。

(毎授業後、最低1回の換気を心がけましょう)



演題 「佐賀工業生徒諸君の今年度のお口の現状と対策」

講師 学校歯科医 駒井英基先生

『歯科講話』を11月18日(月)に行いました。

「口の中の健康は予防できる！虫歯も歯周病も予防できるんだから！予防できるんだから！」

駒井先生は講演の中で、「**予防できる！**」の言葉を、にこやかに、何度も繰り返し話してくださいました。

「**予防できる**」という言葉はみなさんの心に響きましたか？

今年度の検診結果やアンケートの結果、虫歯にならない歯の磨き方、歯周病予防、歯周病セルフチェック、歯ブラシの注意点等々、わかりやすくユーモアを交えて、丁寧に教えていただきました。生徒は釘付けになりました。

<生徒の感想より>

○ 講話を聞いて学んだことは、歯で健康

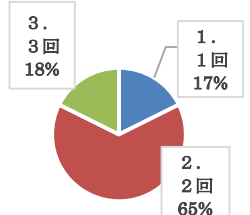
が左右されるということです。歯が1～2本抜けただけでひどい頭痛持ちになったり、腰痛持ちになってしまうことがわかりました。私は朝と夜の2回しか歯を磨かないので、今日から朝、昼、晩の3回歯を磨こうと思いました。

○ 歯を大切にすることの重要さがよく分かった。医療技術が発達しても、日頃から予防しなければ歯の病気は無くせないものと思った。

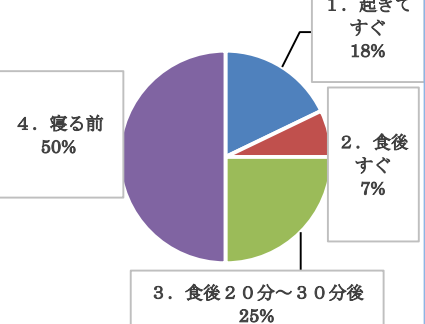
○ 歯は大事にしようと思いました。将来の為に早く歯医者に行って、歯の病気にならないようにきれいな歯をキープしていきたいです。毎日10分ぐらい歯磨きをします。

○ 日本以外のOECD加入国では、水道にフッ素が入っていることで、虫歯にならないということに驚きました。歯磨きをしっかりと、歯医者

Q 歯磨きは1日何回？



Q 歯磨きはいつしていますか？



に定期的に行くことで虫歯や歯周病を予防できると知って、丁寧に磨くことを意識しようと思いました。

- 歯石は3～5mm までは簡単にとることができるけど、6～7mm になると取るのが難しくて、麻酔をかけないと厳しいという話を聞いて、とても驚きました。今日の話を聞いて、自分は歯磨きを毎日2回やっているけど、3回しようと思いました。歯をきれいに保てるように気をつけたいと思います。双子でも環境によって変わるんだという事に驚きました。

- 今日の講話を聞いて感じたことは、これからの人生で何かを食べる時に、大事な歯を守るために今日紹介されたことを試してみようと思います。

- 高校生になるまで、歯の大切さを理解してなかったが、高校生になって、歯科講話を受けて、歯の大切さを学び、歯を大切にしていこうと思った。

- 歯は大切にしなければいけないなと思いました。今のうちからしっかりと歯を磨いて歯垢などがたまらないように丁寧な磨き方をしたいです。そして、お年寄りになっても、自分の歯が1本でも多く残っていればと思います。また、歯は口の中だけでなく腰を痛めたり、いろんな体の部分にも悪影響を及ぼすのには驚きました。

- 自分は過去虫歯になったことが何回かあったから歯磨きの仕方は気をつけていたつもりだったけど、知らない磨き方とかを今日知れて良かった。今度からも歯には気をつけようと思った。

- 自分が思っている一万倍深刻な話で、とてもびっくりしました。歯を磨くことは大切なんだと学ぶことができました。一日2回は最低歯を磨きたいと思った。

- 日本以外は虫歯になりにくく、水道水にフッ素が入っていることに驚きました。アンケートなど、歯の状態が治療を受けているのかひとめでわかり、歯などについて詳しく知ることができました。毛先が開いた歯ブラシは使わない。買い替える。

- 歯の状態が悪いと、口内だけではなく、体全体に悪影響があることを改めて知ることができた。日々の寝不足で、帰ったら歯磨きをする前に寝落ちすることがありますが、将来の自分のためと思って帰宅後に歯磨きを優先しようと思います。

- 脳は糖分でしか動かないという事を聞いてすごくびっくりしました。4時間スマホを見る生活をしていたらまっすぐ見れないという事を聞いてびっくりしました。ちゃんと歩けなくなるのも嫌だからスマホを見る時間を考えようと思います。おでこは強いから打ってもまだ大丈夫だけど、横と後ろは打ったらダメなのは初めて知った。打たないように気をつけたい。

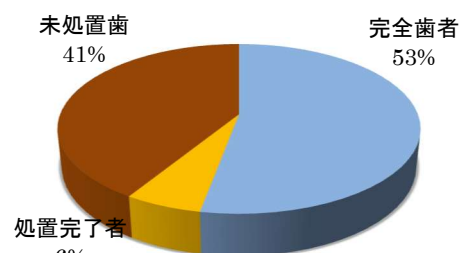


二人の関係は双子。
年齢は同じ。

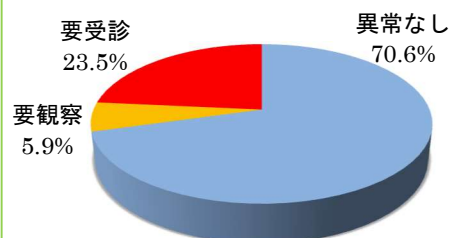


令和6年度 歯科検診結果（本校）

歯の状態



歯肉の状態



＜先生への質問・回答＞は次回お知らせします！ 口臭、親知らず、歯ブラシの種類のこと